

# ADULTOS

## TEMPORADA 2022/23





AREA DE DEPORTES  
Ayuntamiento de  
Becerril de la Sierra

# MARCHA NÓRDICA

Refuerza el sistema inmunitario y aumenta la sensación de bienestar. Mejora la coordinación de brazos y piernas. Fortalece la musculatura en general y en los brazos y piernas en particular.  
Disminuye la grasa corporal.



De octubre a junio

**DÍAS:** lunes, miércoles y viernes

**HORARIO:** Lunes 09:30 A 10:30 h.

miércoles y viernes de 09:30 – 11:30 h.

**LUGAR:** Salidas alrededores Becerril de la Sierra

**Precio de la Actividad Deportiva:**

**Mensual 15€**

# GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

**DÍAS:** lunes, miércoles y viernes

**HORARIO:** De mañana o tarde (varios grupos)

**INSTALACIÓN:** Sala Gimnasia planta sótano

**LUGAR:** Centro Municipal Cristo del Buen Consejo

**GRUPO I:** mañanas

**HORARIO:** de 09:00-10:00 h.

**GRUPO II:** mañanas

**HORARIO:** de 10:00-11:00 h.

**GRUPO III:** tardes

**HORARIO:** de 18:00-19:00 h.

**Precio de la Actividad Deportiva:**

**Mensual 20€ - Trimestral 50€ - Anual 140€**

Estas actividades se dan de  
septiembre a julio

# GIMNASIA DE MAYORES

**GRUPO ÚNICO:** mañanas

**HORARIO:** de 11:00-12:00 h.



**Precio de la Actividad Deportiva:**

**Mensual 8€ - Trimestral 20€ - Anual 40€**

# PILATE<sup>®</sup>

Educa el cuerpo para evitar malas posturas, fortaleciendo así los músculos abdominales y los que rodean la columna vertebral. Las técnicas de respiración les ayudarán a concentrarse en otras actividades. Mejora la coordinación, la fuerza, la resistencia y el equilibrio, complementando así otras actividades físicas y deportivas que realicen



**DÍAS:** Martes y Jueves

**HORARIOS:** de 10:00-11:00 h.

de 19:00-20:00 h.

o de 20:00-21:00 h.

**INSTALACIÓN:** Sala polivalente

**LUGAR:** Cristo del Buen Consejo

De octubre a junio

**Precio de las Clases colectivas**  
**Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€**



Contribuye a mejorar el estado físico aumentando la resistencia aeróbica, activa la circulación sanguínea, fortalece piernas, pulmones y corazón. Contribuye además a desarrollar el equilibrio, la concentración y la coordinación.

**DÍAS:** Viernes y Domingo

**HORARIO:** Viernes de 18:00 a 19:00h y Domingos de 12:00-13:00h.

**INSTALACIÓN:** Pista de Hockey o Frontón Cubierto

**LUGAR:** Polideportivo Municipal

De octubre a junio



**Precio de las Clases colectivas**  
**Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€**

# YOGA

Ayuda a evitar lesiones ya que cuida la musculatura y mejora la circulación de la sangre. Mejora la capacidad de concentración y relajación a través de la respiración. Proporciona una mayor estabilidad emocional, algo muy importante en la adolescencia



**DÍAS:** Lunes y Miércoles

**HORARIO:** de 19:00-20:00 h.

**INSTALACIÓN:** Sala polivalente

**LUGAR:** Planta Alta Pabellón  
Polideportivo Municipal

De octubre a junio

**Precio de las Clases colectivas**  
**Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€**

# BÁDMINTON

Jugar a bádminton, ejercita el cuerpo al completo. Ya que, los jugadores tienen que utilizar todos los grupos musculares. Aunque principalmente trabaja el tren inferior, especialmente las piernas, los glúteos, los muslos y las pantorrillas, también se ejercitan otros grupos.

**DÍAS:** Martes y Jueves

**HORARIO:** De 20:00 a 21:30 h.

**INSTALACIÓN:** Pista Pabellón Cubierto

**LUGAR:** Polideportivo Municipal

De octubre a junio



**Precio de las Clases colectivas**  
**Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€**

# DANCE TRAINING

El denominado Dance Training fusiona los beneficios del entrenamiento deportivo con las clases de baile más tradicionales. De manera que podamos realizar trabajo cardiovascular acompañados de música y movimientos rítmicos que permitan dar rienda suelta a nuestra expresión corporal.

**DÍAS:** Lunes y miércoles

**HORARIO:** de 20:00 a 21:00h

**INSTALACIÓN:** Sala polivalente

**LUGAR:** Cristo del Buen Consejo

De octubre a junio



**Precio de las Clases colectivas**  
**Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€**

# AIKIDO ADULTOS

Se desarrollan habilidades para resolver conflictos con calma. Se refuerzan la autoestima y autoimagen, adquiriendo seguridad y asertividad, consiguiendo que el alumno se valore y respete a sí mismo y respete también a los demás.

**DÍAS:** Lunes, Miércoles y Viernes

**HORARIO:** De 20:15 a 21:45 h.

**INSTALACIÓN:** Sala de Artes Marciales

**LUGAR:** Planta Alta Pabellón  
Polideportivo Municipal



De octubre a junio

**Precio de la Actividad Deportiva  
Pago Mensual: 30€**

Mejora la coordinación, aumenta la resistencia, desarrolla la agilidad, la habilidad locomotriz y la rapidez de reflejos.

Cuida y protege el sistema cardiovascular y mejora la resistencia muscular.

**DÍAS:** Martes y Jueves

**HORARIO:** De 21:00 a 22:00 h.

**INSTALACIÓN:** Pista de Baloncesto

**LUGAR:** Pabellón Principal Polideportivo Municipal



**Precio de las Clases colectivas**  
**Pago Mensual: 20€ - Trimestral 50€**

# KARATE ADULTOS

Es uno de los deportes más completos física y mentalmente a los que te puedes apuntar.

Te diviertes mientras aprendes disciplina, tolerancia y respeto y fomentas el desarrollo óseo y muscular.

**DÍAS:** Martes y Jueves

**HORARIO:** De 21:00 a 22:00 h.

**INSTALACIÓN:** Sala Artes Marciales

**LUGAR:** Planta alta del Pabellón del Polideportivo Municipal



De octubre a junio

**Precio de las Clases colectivas**  
**Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€**

# DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

La defensa personal es un conjunto de habilidades técnico-tácticas encaminadas a impedir o repeler una agresión, realizadas por uno mismo y para sí mismo.

También recibe otras denominaciones como autoprotección o seguridad personal.

**DÍAS:** Lunes y Miércoles

**HORARIO:** De 19:00 a 20:00 h.

**INSTALACIÓN:** Pista Pabellón Cubierto

**LUGAR:** Polideportivo Municipal



De octubre a junio



**Precio de las Clases colectivas**  
**Pago Mensual: 15€ - Trimestral 40€**